

Liebe (s) leben

Jede Partnerschaft bewegt sich zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Spätestens wenn man eine Weile zusammen ist, stößt man auf Beziehungsprobleme. Es gibt -je nach Temperament und Bedingungen- Fragen, Streits, Zweifel, Kompromisse, Rückzug, Angriff.

Häufig tauchen diese -Krisen- in ganz bestimmten Situationen und in ähnlichen Variationen auf. Krisen sind die Chance zur persönlichen Weiterentwicklung und zur individuellen Reifung. Beziehungskrisen oder -probleme für das Paar eine Chance etwas zu begreifen, zu erneuern, anzupassen, zu lernen und zu verlernen. Das braucht Mut, Durchhaltekraft und Zuversicht.

Wie kann es gehen? Als erstes geht man der Frage nach: Wie sieht das Grundmuster aus und worum geht es eigentlich in der Auseinandersetzungen? Was müssen wir vor allem ins Auge fassen, wenn wir unsere Beziehung verbessern wollen? Daran schließt sich die Frage an: Wie kommt es, dass wir gerade an dieser Stelle immer wieder Probleme haben? Dann zeigt sich häufig, dass es meist um zentrale eigene Lebensthemen geht. Die Paarbeziehung wird entlastet, indem man sich diesem eigenen Lebensthema zuwendet, man kann sich gegenseitig unterstützen, findet darin zu einem neuen Miteinander.

Schließlich gibt es noch eine dritte zentrale Frage: die nach der Zukunft: Was möchten wir als Paar eigentlich miteinander leben? Was war unsere Anfangsutopie als Paar? Warum haben wir gerade diesen Mann / diese Frau gewählt? Welches Potential enthielt diese Liebe und was hätte daraus werden können? Dieses Potential wiederzubeleben, ist ein weiteres wichtiges Ziel.

Natürlich ist das alles nicht so einfach. Der erste Stolperstein liegt meist schon darin, dass der eine dem anderen das jeweilige Lebensthema kredenzt. „wenn Du nicht immer...“, oder so ähnlich heißt es dann. So kann es nicht gehen. Wird man so angesprochen ist die natürliche Reaktion Rückzug oder Gegenangriff. Versuchen Sie nach den Regeln der Fairness von sich selbst zu sprechen und bei konkreten Wahrnehmungen zu bleiben. Dann besteht die Chance, dass der andere sich als Person gewahrt fühlt, das Gesagte annehmen und reflektieren kann.



Isabelle Fritzsche, Rathenaustraße 8, 55131 Mainz, Tel/Fax 06131-571631, Mail: info@isa-fritzsche.de

